

مرحبًا بك في برنامج Allurion

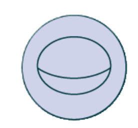
هذا هو دليلك لبدء رحلتك.



نقدّم لك تهانينا على اتخاذ أولى خطواتك نحو السيطرة على وزنك والالتزام بأسلوب حياة صحّي أكثر.

يضم هذا الكُتيّب العديد من النصائح والإرشادات التي تساعدك على تحقيق أقصى استفادة ممكنة من برنامجك، وسيوجّهك هذا الكُتيب أيضًا في مرحلة **الاستعداد** لوضع بالون المعدة و**التعوّد** على الحياة مع البرنامج و**الانتقال** إلى أسلوب حياة بوزن صحيّ أكثر.

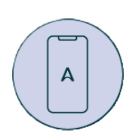
يوفر لك برنامج Allurion الذي يمتد لستّة أشهر كل ما تحتاج إليه لتفقد الوزن المطلوب وتكتسب عادات مفيدة:



بالون Allurion - أداة صمّمناها لمساعدتك على فقدان الوزن مع الشعور بالشبع، لتتمكن من التركيز على تطوير روتين صحّي أكثر.



طاقم عيادة Allurion - مجموعة من المُتخصصين الذين يكرّسون جهودهم لإحداث تغييرات مُستدامة في أسلوب حياتك.



ميزان Allurion المتصل بالتطبيق وساعة تتبّع الحالة الصحية وتطبيق Allurion - مجموعة من الأدوات الرقمية التي تُستخدم بالتعاون مع طاقم عيادتك لمساعدتك على تتبّع التقدم الذي تحرزه، فضلاً عن دعمك في كل خطوة على الطريق.



الاستعداد لبدء برنامج Allurion

إن الأسابيع التي تسبق وضع بالون المعدة لديك هي الوقت الأنسب لتأسيس عاداتك الجديدة في تناول الطعام وأسلوب حياتك الصحّي.



ألقِ نظرة على دولاب مطبخك وثلاجتك - هل سيساعدانك على تحقيق النجاح؟

- قم بشراء كميات من الزبادي والمشروبات والجيلي الغنيّ بالبروتين استعدادًا للأيام القليلة الأولى بعد وضع بالون المعدة.
- قد ترغب في طهي وتجميد بعض أطباق الحساء استعدادًا لأسبوع وضع بالون المعدة.



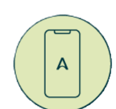
الاعتياد على التخطيط للوجبات والأطعمة الخفيفة

- خلال أول أسبوعين من برنامجك، ستحتاج إلى تناول كميات قليلة من الطعام، ويعتمد ذلك على شعورك، لذلك سيفيدك التخطيط مُسبقًا لما ستأكله.



تناول الطعام بوَعي

- اجلس لتناول الطعام (ويُفضّل على طاولة الطعام) وابتعد عن أي شيء يُشتت انتباهك.
- ركّز على طعامك - اطّلع على المزيد في صفحة ٢٠.



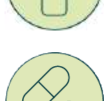
نزّل تطبيق Allurion على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي. سيتزامن هذا مع ميزان Allurion المتصل بالتطبيق وساعة تتبّع الحالة الصحية الذين ستحصل عليهما في يوم وضع بالون المعدة لتتبع التقدّم الذي تحرزه ودعمه. وسيساعدك طاقم العيادة على إعدادهما.



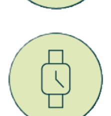
قبل يوم وضع بالون المعدة، ابدأ بتناول الأدوية المضادة للحموضة التي وصفها لك طبيبك.



احرص على تناول كمية كافية من السوائل، خاصة في آخر ٢٤ إلى ٤٨ ساعة قبل يوم وضع بالون المعدة. سيتمكن طاقم العيادة المسؤول عنك من إخبارك بمقدار احتياجاتك من السوائل.



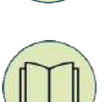
تناول الدواء المضاد للغثيان الذي وصفه لك طبيبك.



في آخر ٨ ساعات قبل موعد وضع بالون المعدة مباشرةً، توقف عن تناول الطعام، ويمكنك شرب السوائل الصافية فقط.



لا تتناول أي مشروبات في آخر ساعتين قبل موعدك.





اقرأ دليل يوم وضع بالون المعدة من Allurion الذي قدمه لك طاقم العيادة المسؤول عنك.



"أحب رؤية أشخاص جدد في عيادتنا؛ حيث يتعاون طاقمنا بأكمله للتعرّف عليهم ودعمهم لإحداث تغييرات في حياتهم، والتي ستبقى معهم على المدى الطويل".



العادات الصحية تبدأ من هنا

كل عادة مستمرة تبدأ كتصرّف فردي. وبتكرارها بمرور الوقت، تصبح أمرًا طبيعيًا - ابدأ بإحداث تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك لتحسين صحتك وعافيتك.

١. **أطلب الدعم – لا تفعل كل شيء وحدك!**

تُظهر الأبحاث أن تلقي الدعم العملي والنفسي أمر ضروري لنجاح فقدان الوزن. أخبِر عائلتك وأصدقاءك بالطريقة التي يمكنهم مساعدتك من خلالها، وأحِط نفسك بأشخاص يفهمون طبيعة رحلتك. إن النجاح في تغيير العادات والسلوكيات يتطلب مجهودًا جماعيًا، لذا عليك إشراك طاقم العيادة والمجموعات التي تضم أشخاصًا بنفس حالتك.

٢. **وضع خطط عمل لتحقيق أهدافك**

ثِق بنا، كلما كانت أهدافك أكثر فعّالية، زادت احتمالية تحقيقها. ضع لنفسك أهدافًا محددة وواقعية. لا تحدد مجرّد أهداف تتعلق بما تريد فعله (كأن تتمكن من ارتداء قطعة الملابس المفضلة في الشهر المقبل)، ولكن حدّد أهدافًا تتعلق بكيفية نجاحك في فعل ما تريد (كأن تذهب للتمشية هذا الأسبوع ٤ مرّات بعد العمل). استخدم نموذج التخطيط العملي في صفحة ٢٣ لوضع خطة للتغييرات التي ستُجريها بالتعاون مع طاقم العيادة المسؤول عنك.

٣. **استخدام علم اكتساب العادات**

العادة تصرّف تقوم به تلقائيًا. يُثبت علم اكتساب العادات أن استبدال العادات القديمة بأخرى جديدة وإيجابية هو أمر أكثر فعّالية من مجرد التوقف عن ممارسة عادة قديمة، خاصةً إذا كانت العادة الجديدة تمنحك شعورًا مريحًا. وتدفعك رغبتك في توطيد العادة إلى تكرار السلوك الجديد مجددًا، ما يزيد احتمالية تحوله إلى عادة. ما العادات الجديدة التي قد تمنحك شعورًا مريحًا وتعزز أيضًا الجهود التي تبذلها لفقدان الوزن؟

٤. مواءمة الظروف المحيطة بك لتسهيل الاختيارات الصحّية

إذا كانت الخيارات المُغذّية والأكثر صحيّة متوفرة أمامك ويسهل حصولك عليها (مع إبعاد الخيارات الأقل صحيّة عن ناظريك)، فبحُكم طبيعتك الإنسانية، ستزيد احتمالية تناولك لها. مهّد طريقك للنجاح وفكّر في التغييرات التي يمكنك إجراؤها في منزلك ومكان عملك وحتى سيارتك!

٥. التخطيط للمستقبل

التخطيط للمستقبل يسهّل عليك (ويزيد احتمالية) ألا تحِيد عن الطريق. فهو يقلل الحاجة إلى اتخاذ القرارات في التوّ ويساعدك على ضمان أن تكون مستعدًا لمواجهة أي حواجز أو تحديات قد تلوح في الأفق. افعل ما يناسبك - خطّط وتسوّق وأعِد وجباتك للأسبوع، أو خطّط مسبقًا للغد، أو لوجبتك التالية فحسب.

٦. التعرّف على الجوع الخارجي والتحكم به

نحن نأكل الطعام لأسباب مختلفة، وليس لشعورنا البدني بالجوع أو لأننا خطّطنا لتناول الطعام فقط. من المُحفّزات الخارجية لتناول الطعام: العواطف والمناظر وروائح الطعام، وإذا كنت تتعرض لذلك باستمرار، فقد تؤثر على نجاحك في فقدان الوزن. ضع خطة لمواجهة الأمور الأكثر تكرارًا وتأثيرًا التي تُشعرك بالجوع - وما يمكنك فعله بشكل مختلف، مثل اختيار طعام أكثر صحّية بعد تعرّضك لما يثير شعورك بالجوع، أو تخفيف المثيرات من حولك إن أمكنك ذلك.

٧. الاحتفال بالنجاحات - مهما كان قدرها!

خطّط للطريقة التي تريد استخدامها لمكافأة وتعزيز هذه التغييرات الرائعة التي تُجريها. ضع قائمة بالمكافآت عن كل انتصار مهما كانت بسيطة، مثل مجلة تحب قراءتها أو نزهة واستماعك إلى البودكاست المفضّل لديك أو شيء أكثرتميزًا، مثل شراء ملابس جديدة أو الذهاب في عطلة.

قياس وزنك بانتظام

عليك الاعتياد على قياس وزنك بانتظام باستخدام ميزان Allurion Connected، في نفس الوقت من اليوم ومع ارتداء ملابس مشابهة. اسأل أخصائي التغذية المسؤول عنك كم مرة يجب عليك قياس وزنك.

يجب أن تدرك أن الوزن يتقلّب على مدار اليوم وأن رحلة فقدان الوزن لا تسير في خط مستقيم دائمًا. راقب توجهات وزنك بمرور الوقت وتذكر أن وزنك مجرد عامل واحد لقياس نجاحك في تغيير أسلوب حياتك والالتزام بخيارات صحّية أكثر.

هل تعلم؟ قياس وزنك يوميًا يزيد من احتمالية تحسين نتائج فقدانك للوزن.[1]

تتم مزامنة تتبّعك للوزن تلقائيًا في التطبيق ويمكن لطاقم العيادة الاطّلاع على التقدم الذي تحرزه. سجّل دخولك إلى تطبيق Allurion بانتظام للحصول على محتوى ورسائل مفيدة من طاقم عيادتك، إلى جانب ملاحظات حول التطوّر الذي أحرزته فيما يتعلق بوزنك ونشاطك ونومك.



1. Shieh C, Knisely MR, Clark D, Carpenter JS. Self-weighing in weight management interventions: A systematic review of literature. Obes Res Clin Pract. 2016;10(5): 493-519.



"لقد تعلمت أنه لا يزال بإمكاني تناول الأطعمة التي أريدها، ولكن كل ما عليّ هو موازنة الأمور".

التأقلم مع الحياة مع برنامج Allurion

خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد وضع بالون المعدة، ستتطور تدريجيًا من تناول السوائل الصافية إلى تناول نظام غذائي طبيعي مكوّن من الأطعمة الصلبة.

سيدعمك طاقم العيادة خطوة بخطوة لتتطور بالسرعة المناسبة لك.

السوائل الصافية

قد تشعر بالغثيان أو تشنجات البطن أو قد تصل لدرجة القيء في الأيام القليلة الأولى بعد وضع بالون المعدة. هذه كلها أعراض طبيعية تمامًا ينبغي أن تنتهي في غضون أيام.[1]

في اليوم الأول بعد وضع البالون، يكون الغثيان في أشد حالاته، وسيساعدك الاقتصار على تناول السوائل على تهدئة هذا العرَض.

- التزم بتناول السوائل الصافية لأول ٢٤ ساعة على الأقل (ننصح بتناولها لأول ٤٨ ساعة). من الخيارات المناسبة المياه المقطّرة والهريس الخفيف والمرق/الحساء الساخن وشاي الأعشاب والشاي منزوع الكافيين والمشروبات الرياضية غير الغازية والخالية من الكافيين ومياه جوز الهند.
- ابدأ برشفات صغيرة كل بضع دقائق ثم زِد الكمية ببطء. حتى ولو كان بإمكانك تناول ملعقة طعام في كل مرة (وهذا طبيعي بالنسبة للبعض)، من المهم أن تستمر في تناول المشروبات حتى لا تصاب بالجفاف.
- تفيد محاليل الجفاف أو المشروبات الرياضية غير الغازية والخالية من الكافيين في حالة القيء، حيث يمكنها موازنة الإلكتروليتات وسكر الدم لديك، بالإضافة إلى ترطيب جسمك.
- إذا أصبت بتشنجات البطن، فقد يُريحك تناول السوائل الدافئة قليلاً أو بدرجة حرارة الغرفة.
- على مدار الأسبوع الأول تقريبًا، نهدف إلى زيادة كمية السوائل التي تتناولها حتى تصل إلى لترين على الأقل من السوائل يوميًا (اطلب من أخصائي التغذية المسؤول عنك إخبارك باحتياجاتك من السوائل بدقة).

ننصحك بالابتعاد عن الكافيين والكحول طوال فترة البرنامج، حيث يتسبب كلاهما في تهيّج المعدة.

وعليك أيضًا الابتعاد عن المشروبات المكربنة، مثل المشروبات والمياه الغازية، لأنها قد تملأ المعدة بالغازات وتشعرك بعدم الارتياح.

١. انظر صفحة ١٨ للاطلاع على نصائح حول كيفية السيطرة على تلك الأعراض.



هل أنت مستعد للمرحلة التالية؟

كل شخص يختلف عن غيره. تعتمد السرعة في الانتقال إلى النظام الغذائي المكوّن من الأطعمة الصلبة على طبيعة الشخص - سيدعمك أخصائي التغذية المسؤول عنك طوال كل مرحلة، مع الاستدلال بالأعراض وما تشعر به. ستحتاج للبقاء في كل مرحلة لمدة ٢٤ ساعة على الأقل، وننصحك بمدة ٤٨ ساعة تقريبًا.

الأطعمة الطرية

بعد مرور اليوم الأول تقريبًا على وضع البالون، يمكنك البدء في تناول السوائل المخفوقة وذات القوام الأثقل، مثل مخفوق الحليب وأنواع الحساء والزبادي والأطعمة البيوريه والطرية والأطعمة الرطبة (بعبارة أبسط، نقصد الأطعمة التي لا تتطلب الكثير من المضغ).

إذا كان تغيير قوام الطعام يمثل تحديًا بالنسبة إليك أو يجعلك تشعر بالغثيان، يمكنك العودة إلى تناول السوائل الصافية ثم إعادة المحاولة خلال ٢٤ ساعة.

خذ قضمات صغيرة وخذ وقتك في المضغ جيدًا، وتوقف عن تناول الطعام بمجرد شعورك بالشبع. إليك مثال على خيارات الأطعمة الطرية التي قد تناسبك - اطلب من أخصائي التغذية المسؤول عنك المزيد من الأفكار للوجبات والأطعمة الخفيفة التي تناسب ذوقك!

الفطور	زبادي صافي / زبادي عالي البروتين (زبادي يوناني خالي الدسم) أو بيوريه الفاكهة أو مخفوق البروتين
منتصف الصباح	زبادي صافي / زبادي عالي البروتين (زبادي يوناني خالي الدسم) أو بيوريه الفاكهة
الغداء	دجاج / لحم / سمك مضروب في الخلاط وبيوريه الخضراوات أو حساء عالي البروتين مضروب في الخلاط أو بيض مقلي وبيوريه الخضراوات أو حساء الدجاج مع قطع الدجاج الطرية أو السمك الأبيض الطري المطهو على البخار وبيوريه الخضراوات أو الفول / العدس المهروس
منتصف ما بعد الظهيرة	الفاكهة الطرية المخبوزة دون قشرة أو الزبادي عالي البروتين / مخفوق البروتين وحفنة من التوت الطري
وجبة المساء	السمك مع البطاطا المهروسة الطرية أو حساء العدس المضروب في الخلاط الجبن قليل الدسم والبطاطا المهروسة أو اللحم الطري المتبّل بالكاري والخضراوات الطرية



تجنب تناول الأطعمة والمشروبات معًا في آن واحد لإتاحة المكان لتناول الوجبات والأطعمة الخفيفة الغنية بالمغذيات. انتظر لمدة ٣٠ دقيقة تقريبًا حتى تتناول المشروبات قبل وبعد تناول الطعام.

يمكنك أيضًا تجربة ما يلي:

- الحليب أو الزبادي خالي الدسم، التي لا تحتوي على قطع الفاكهة
- الجيلاتين / الجيلي والكاسترد
- شاي الأعشاب أو الشاي الأخضر أو الكاموميل أو الينسون (يمكنك إضافة الحليب)
- الجبن القابل للدهن قليل الدسم أو الجبن القريش
- أنواع الحساء المضروبة في الخلاط - مع إضافة أي نوع خضراوات أو بطاطا أو لحم أو دجاج أو حبوب
- مخفوقات البروتين قليلة الدسم والمُنكّهة
- الشوفان المطبوخ بالحليب خالي الدسم

اهتم بتناول البروتين!
هل تعلم أن الكثيرون يميلون إلى تناول الوجبات الغنية بالبروتين على الغداء والعشاء، وليس الفطور؟[1] حاول تناول حوالي ٣٠ جرام من البروتين في كل وجبة، مع توزيع حصّتك من البروتين على مدار اليوم لتساعدك على الشعور بالشبع.

١. Stuart M. Phillips, Stephanie Chevalier, and Heather J. Leidy. "متطلبات" البروتين وراء الكمية الغذائية المرجعية (RDA): الآثار المترتبة على تحسين الصحة. علم وظائف الأعضاء التطبيقي والتغذية والتمثيل الغذائي. ٥٦٥-٥٧٢ :(٥)٤١.



بدء تناول الأطعمة الصلبة

في غضون أسبوع، يعود معظم الأشخاص إلى تناول الوجبات والأطعمة الخفيفة الصلبة، ولكن قد يستغرق ذلك وقتًا أطول في بعض الأحيان، وفقًا للأعراض التي تظهر عليك.

إذا كانت لديك تشنجات بالبطن دون أعراض أخرى كالغثيان أو القيء، فقد يفيدك الانتقال إلى المرحلة التالية من نظامك الغذائي وتناول كميات أكبر من الطعام، فقد تكون تلك آلام الجوع التي يمكن علاجها بسهولة. احرص على مراجعة طاقم عيادتك إذا كنت تشعر بتشنجات مع أعراض أخرى.

في هذه المرحلة، من المهم الالتزام بأسلوب حياة صحّي أكثر، واختيار مأكولات تدعم فقدانك للوزن بشكل صحّي. تحدث إلى أخصائي التغذية المسؤول عنك حول الأساليب التي يمكنك اتباعها، والمُصممة لتناسب أسلوب حياتك وتفضيلاتك في الطعام.

يجد البعض أن أطعمة محددة (مثل الخضراوات الورقية مثلاً) يصعب تحملها، خاصةً في الأسابيع الأولى من اعتياد أجسامهم على وجود البالون الطري في المعدة، ما يتسبب في الشعور بعُسر الهضم. إذا كان هذا ينطبق عليك، فعليك التحدث إلى أخصائي التغذية المسؤول عنك.

تختلف القدرة على احتمال الأطعمة من شخص لآخر، ولكن هناك أطعمة يلزم توخي الحذر بشكل عام عند تناولها بعد وضع البالون، ومنها الأطعمة شديدة الصلابة أو الغنية بالألياف والخضراوات الورقية (كالخس والكيل) والفاكهة الصلبة وقشرتها وبذورها. عند بدء تناول تلك الأطعمة، جرّب تناول قطع صغيرة مقشّرة، بعض طهيها ومضغها جيدًا.

ننصحك بتناول فيتامين م
تعدد يحتوي على جميع الفيتامينات
ومكمّل غذائي معدني طوال فترة البرنامج.
على الرغم من تناولك لأطعمة أكثر صحّية،
سيساعدك ذلك على تعويض أي نقص قد يصيب
نظامك الغذائي.



قوة البروتين

يمد البروتين جسمك بالطاقة، فضلاً عن مساعدته على الحفاظ على صحة الخلايا والعضلات والدم في جسمك.

وله أيضًا قدرة ممتازة على السيطرة على وزنك، لأن تناول البروتين يساعدك على الشعور بالمزيد من الشبع بين الوجبات، أكثر من المغذيات الأخرى*. علاوةً على ذلك، وبينما تفقد الوزن، قد يساعد تناول كميات أكبر من البروتين على الحفاظ على كتلتك العضلية[1]، ما يساعد على حرق السعرات الحرارية أكثر من الدهون.

سيساعدك طاقم العيادة المسؤول عنك على تحديد كمية البروتين المناسبة لك، وفقًا لتاريخك الصحي ونمط حياتك الحالي ومستويات نشاطك البدني. وسيساعدك أيضًا على التخطيط لوجبات وأطعمة خفيفة غنية بالبروتين.

ويُعد اللحم الأحمر الخالي من الدون ولحوم الدواجن والمأكولات البحرية والبيض والألبان مصادر قوية للبروتين، وهناك أيضًا مجموعة كبيرة من مصادر البروتين المعتمدة على النباتات مثل الفول والعدس والمكسرات والبذور والتوفو وبعض الحبوب الكاملة.



لا تنسَ السوائل

الترطيب مهم لصحتك، ليحافظ على صحة جهازك الهضمي وجلدك. من الضروري إعطاء الأولوية للحفاظ على ترطيب جسمك قبل البرنامج وفي أثنائه، خاصة في الأيام التالية لوضع بالون المعدة.

إذا لم تعوّض المياه التي يستهلكها جسمك ويفقدها على مدار اليوم، خاصةً إذا أصبت بالقيء بانتظام أو لم تتمكن من تناول ما يكفي من الماء خلال الأيام القليلة الأولى من وضع البالون، أو في أثناء ممارسة الرياضة العنيفة أو البقاء في الماء الساخن، فقد تصاب بالجفاف، ما قد يتسبب في شعورك بالإجهاد والصداع والارتباك والدوار.

إن فقدان أقل قدر من الماء قد يكون له تأثير سلبي على جسمك، لذلك من المهم الحفاظ على مستويات السوائل مرتفعة بانتظام. لا يوجد حد أقصى لكمية السوائل التي يمكنك تناولها، لذلك لا تقلق بشأن تناول كميات زايدة منها.

قم بإجراء اختبار اللون.

إن التحقق من لون بولك طريقة سريعة وسهلة لمعرفة ما إذا كنت تحظى بالترطيب الكافي. إذا كان لون البول أصفر داكن أو برتقالي، أو إذا كنت تقضي أكثر من ٦ ساعات دون الذهاب إلى الحمام، فإن هذا يعني أنك لا تتناول ما يكفي من السوائل. ينبغي أن يكون بولك بلون أصفر فاتح في الصباح، ثم يزداد شحوب اللون على مدار اليوم.

لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتشرب الماء! إن تناول الفاكهة والخضراوات الغنية بالسوائل قد يساعد على ترطيب جسمك أيضًا - هل يرغب أحد في تناول البطيخ؟

1. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantenga M. Protein, weight management, and satiety. Am J Clin Nutr. 2008;87(5):1558S-61S.

السيطرة على الأعراض

بينما يعتاد جسمك على وجود البالون الطري في مكانه، قد تشعر بقليل من عدم الارتياح وتظهر عليك بعض الأعراض الشائعة. يهدف الدليل أدناه إلى مساعدتك على السيطرة عليها، ولكن إذا كان القلق يساورك، فيمكنك الاتصال بطاقم العيادة الذي سيتمكن من دعمك.

بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق، لذلك لا داعي للقلق إذا كنت تشعر بأنك على ما يرام ولم تظهر عليك أي أعراض.

اتصال بالطبيب إذا لاحظت أيًا مما يلي...

الألم الذي لا يستجيب للأدوية أو تغيير النظام الغذائي.

الغثيان الشديد أو القيء أو الإمساك أو الإسهال أو انتفاخ البطن أو التشنجات أو الجفاف.

معاودة ظهور الأعراض في أي وقت عندما يكون البالون في جسمك، بعد اختفائها تمامًا في الأسبوع الأول.

أي أعراض غير متوقعة، مثل الحمى والنزيف المعدي المعوي وما شابه ذلك.



الغثيان والقيء

تناول الأدوية التي وصفها لك طاقم العيادة للمساعدة على الوقاية من تلك الأعراض وتهدئتها.

- إذا شعرت بالغثيان، حاول الحفاظ على حركتك، حيث سيساعد ذلك على انتقال الطعام من المعدة إلى الأمعاء. في بعض الأحيان، يرجع السبب في الشعور بالغثيان إلى تناول كمية كبيرة من الطعام في جلسة واحدة، لذلك عليك الانتباه إلى حصص الطعام.
- تمهّل في تناول الطعام. امضغ طعامك جيدًا وجرّب طريقة "تناول كميات قليلة بشكل متكرر"
- استمر في تناول السوائل على مدار اليوم (ولكن بعيدًا عن أوقات الوجبات). قد ترغب في إدخال مشروبات بديلة للإلكتروليت إذا كنت مصابًا بالقيء.
- إذا كنت تواجه صعوبة في عدم تقيؤ السوائل، فيُرجى التواصل مع طاقم العيادة المسؤول عنك.
- إذا كانت زيادة تناول الأطعمة الصلبة تزيد الأعراض لديك سوءًا، فيمكن أن تفيد العودة لتناول السوائل فقط لمدة ٢٤ ساعة في تهدئة الأمور. إذا عاودت الأعراض ظهورها لديك في أي وقت في الأسابيع اللاحقة من وقت البرنامج، عليك العودة لتناول السوائل فقط والاتصال بطاقم العيادة على الفور ليتمكنوا من البحث في سبب معاودة ظهور الأعراض لديك.

اضطرابات البطن والتشنجات

إذا كنت تشعر باضطرابات في البطن أو ألم أو تشنجات دون غثيان أو قيء - فقد تكون هذه آلام الجوع. قد يفيدك تطوير قوام الأطعمة وكميتها في نظامك الغذائي. اتصل بطاقم العيادة المسؤول عنك لمساعدتك. قد يفيدك أيضًا الذهاب للتمشية (خاصةً بعد تناول الطعام) والابتعاد عن تناول السوائل أو الأطعمة الباردة والبقاء مستلقيًا على جانبك الأيسر ومعك زجاجة من الماء الساخن.

إذا كنت تعاني من اضطرابات وتشنجات مع غثيان وقيء، عليك العودة لتناول السوائل فقط والاتصال بطاقم العيادة على الفور ليتمكنوا من البحث.

الإمساك

قد تصاب بالإمساك نتيجة لقلة كمية الطعام والشراب التي تتناولها، إلى جانب انخفاض مستويات نشاطك قبل وبعد موعد وضع بالون المعدة، إلى جانب الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالألياف لبضعة أسابيع.

- احرص على تناول كمية كافية من السوائل.
- بحلول نهاية الأسبوع الأول، وبمجرد البدء في تناول الأطعمة الصلبة مرة أخرى، حاول زيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف تدريجيًا (وليس بشكل مفاجئ) مثل الخبز والحبوب الكاملة، والفاكهة والخضراوات (جرب تناولها وهي مطهية جيدًا ومقطعة إلى قطع صغيرة في البداية). الحبوب والبقوليات من المصادر الغنية بالألياف أيضًا.
- إذا كنت بحاجة لتناول المليّنات، فيُرجى التحدث إلى طاقم عيادتك لمعرفة المليّن المناسب لك.
- عندما تعود إلى تناول الأطعمة الصلبة، عليك زيادة كميات السوائل التي تتناولها ومستويات نشاطك البدني تدريجيًا.

هل تعلم يحتوي الإجاص المجفف والكمثرى والكيوي والمانجو والتفاح على مكونات طبيعية لها تأثير مليّن للأمعاء، وهي خيار ممتاز للمساعدة على تخفيف هذا العرض[1]



١. هل أنت مصاب بالإمساك؟ كيفية منع ظهور الأعراض لديك والسيطرة عليها ٢٠٠٩ أخصائيي التغذية في كندا

الارتجاع أو حرقة المعدة

الارتجاع عرض شائع، بسبب وجود بالون طري في المعدة. تناول الدواء المضاد للحموضة الذي وصفه لك طاقم العيادة وجرب هذه النصائح:

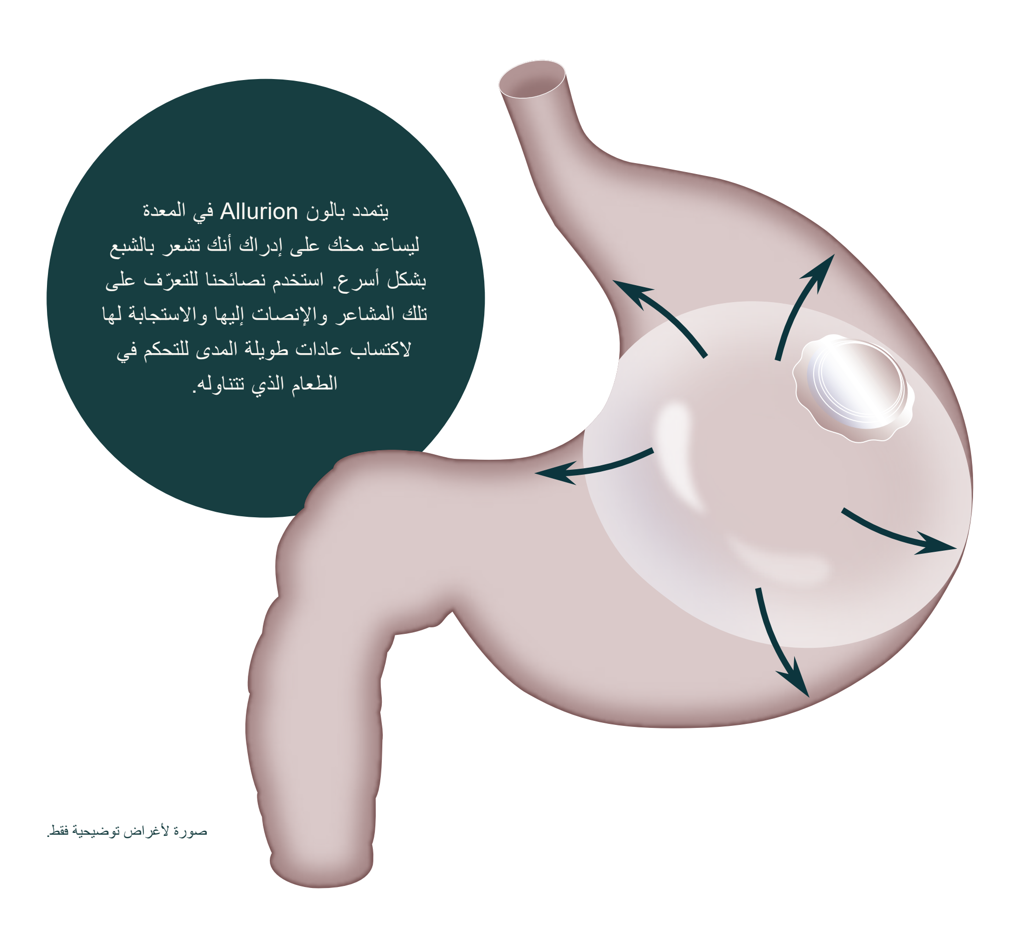
- احرص على عدم تناول كمية كبيرة من الطعام في جلسة واحدة. في أوقات الوجبات، تناول الطعام ببطء وامضغ جيدًا. توقف قليلاً بين كل قضمتين لتنتبه إلى علامات الشبع (مثل الشعور بضيق بسيط في صدرك).
- توقف عن تناول الطعام بمجرد ملاحظة أي ارتجاع (حرقة معدة) أو هواء أو انتفاخ أو تجشؤ.
- تناول الطعام في وقت مبكر في المساء. تجنب الاستلقاء بعد فترة قصيرة من تناول الطعام وانتظر لساعتين أو ثلاث قبل الذهاب إلى السرير.
- ارفع جسمك باستخدام الوسائد. قد يساعدك النوم على جانبك الأيسر على الشعور براحة أكبر.
- ابتعد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين ولا تدخن قبل تناول الطعام، حيث قد يزيد ذلك الأعراض سوءًا.
- قد تتسبب أطعمة معينة في زيادة الشعور بالارتجاع، ولكنها تختلف من شخص لآخر ولا تنطبق على الجميع. إذ شعرت بأن هناك أطعمة معينة، مثل الشوكولاتة والأطعمة شديدة الحموضة، تزيد أعراضك سواءًا، يمكنك تجربة الاحتفاظ بمذكرة لتدوين الأطعمة والأعرتض لمعرفة أنماط ظهورها.
- حاول تناول وجبات أقل دسامة (تجنّب الأطعمة المقلية والوجبات الغنية بالدهون)
- حاول تجنب الكحول (يُقال أنه يحفز إفراز الأحماض ويتداخل مع حركة الأمعاء وإفراغها).

اتصل دائمًا بطبيبك إذا كنت تعاني من أي أعراض بخلاف المذكورة هنا.

تطوير المهارات للتعرف على الشعور بالشبع والاستماع إليه والاستجابة له.

سلوكيات تناول الطعام معقدة، وهي نتيجة للعديد من التأثيرات منها البيئة والتربية والمعرفة والعواطف. وتلعب المشاعر الجسدية للجوع والشبع دورًا في سلوكيات تناول الطعام لدينا أيضًا، حيث يؤثر الطعام الذي تأكله وجهازك الهضمي ومخك معًا بشكل مشترك.[١،٢]

لقد صممنا بالون Allurion لتخفيف الشعور الجسدي بالجوع. إلى جانب الدعم الذي تحصل عليه من أخصائي التغذية، ستتعلم كيفية التعرّف على الشعور بالشبع والاستجابة له، والسيطرة بشكل أفضل على الأشياء التي تؤثر على سلوكك في تناول الطعام.



صورة لأغراض توضيحية فقط.

- عندما تتناول الطعام، تكون المساحة المتاحة للطعام أصغر. ونظرًا إلى وجود أكثر من نصف لتر من السائل في البالون، ستشعر بالشبع أسرع وبعد تناول كميات أقل.
- عندما تتناول الطعام، تعني المساحة التي يشغلها البالون أن الأعصاب في معدتك قد تمددت سريعًا، ما يخبر مخك أن معدتك بها ما يكفي من الطعام[٣]، لمساعدتك على الشعور بالشبع بشكل أسرع.
- بعد تناول الطعام، يستغرف الأمر وقتًا أطول حتى تفرغ معدتك (حوالي ساعتين أكثر[٤])، ما يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول.

استخدم البالون كأداة لإحداث تغييرات في طريقة تناولك للطعام؛ من خلال التعرّف على جسمك والإنصات إليه والاستجابة إليه

كيفية الإنصات إلى الشعور بالشبع والاستجابة له:

١. **حافظ على تركيزك.** ركّز على تناول الطعام ببطء ودون أي تشتيت. ابتعد عن الأجهزة والقراءة، واجلس إلى الطاولة وركز على الاستمتاع بوجبتك.

٢. **تمهّل في تناول الطعام.** إن تناول الطعام ببطء يمنح جسمك الوقت الكافي لإدراك مقدار الطعام الذي تتناوله. خذ وقتك في مضغ كل قضمة، واستمتع بالمذاق، وتوقف قليلاً بين كل قضمتين لتقيّم شعورك بالشبع.

٣. **أنصت إلى جسمك.** انتبه إلى العلامات الجسدية للشبع، والتي قد تشمل شعورًا مزعجًا أو شعورًا بالضغط حول معدتك، أو ضيق حول عظام صدرك، أو التجشؤ، أو الحازوقة.

٤. **استجب إلى جسمك.** استخدم شعورك بالشبع كعلامة للتوقف عن تناول الطعام أو الشراب. حاول التوقف عن تناول الطعام بمجرد الشعور بأولى علامات الشبع. لست بحاجة لإنهاء صحنك؛ ويمكنك شراء علب لتجميد بواقي الطعام أو استخدامها مرة أخرى في اليوم التالي.

عليك التعاون مع طاقم العيادة لاكتساب تلك المهارات طوال مدة برنامج Allurion التي تمتد لستة أشهر. وعندما تنتقل إلى الحياة دون بالون المعدة، ستساعدك هذه العادات على مواصلة السيطرة على وزنك.

1. Amin T, Mercer JG. Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. Curr Obes Rep. 2016;5(1):106-112
2. Blundell J, de Graaf C, Hulshof T, et al. Appetite control: methodological aspects of the evaluation of foods. Obes Rev. 2010;11(3):251-270
3. Choi SJ, Choi HS. أنواع بالونات المعدة المختلفة قيد البحث. Clin Endosc. 2018;51(5):407-415.
4. Vargas EJ, Bazerbachi F, Calderon G, et al. Changes in Time of Gastric Emptying After Surgical and Endoscopic Bariatrics and Weight Loss: مراجعة منهجيّة وتحليل لاحق. طب الجهاز الهضمي والكبد السريري 2020;18(1):57-68.e5.

مارس نشاطًا بدنيًا

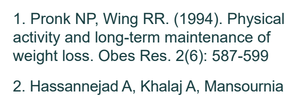
إن الحفاظ على نشاطك البدني أمر ضروري للحفاظ على صحتك، كما أنه يخفف الضغط النفسي (ألا نسعى جميعًا للحصول على نوم أفضل وتحسين مزاجنا؟) ليس هذا فحسب، ولكن يعزز جهودك لفقدان الوزن على المدى الطويل.[١]

هل تعلم أن الجمع بين أنواع الأنشطة المختلفة (تمارين المقاومة مع التمارين الهوائية) قد ثبت أنه يُحسن من فقدان الوزن بشكل عام ويزيد خسارة الدهون مقارنةً بممارسة التمارين الهوائية وحدها[٢]؟

التمارين الهوائية = نشاط يرفع سرعة ضربات قلبك ويجعلها أقوى
- مثل الركض أو ركوب الدراجة أو السباحة

تمارين المقاومة = نشاط يستخدم عضلاتك مقابل أحد أشكال المقاومة
- قد يستخدم جسمك نفسه (مثل تمارين القرفصاء أو الاندفاع) أو استخدام الأوزان أو أحزمة المقاومة

اهدف إلى البدء بممارسة الأنشطة (القيام بأمور تستمتع بها لتتمكن من الاستمرار) أو زيادة مستوى النشاط الذي تمارسه بالفعل (عدد المرات وشدة التمرين ومدته) بعد الأسبوع الأول من وضع بالون المعدة. تحدث إلى طاقم العيادة المسؤول عنك حول الأهداف المناسبة لك. استخدم ساعة تتبع الحالة الصحية Allurion Health Tracker أو أي جهازمتصل ببرنامج Apple Health لمساعدتك على مراقبة التقدم الذي تحرزه.



1. Pronk NP, Wing RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. Obes Res. 2(6): 587-599

2. Hassannejad A, Khalaj A, Mansournia MA, Rajabian Tabesh M, Alizadeh Z. The Effect of Aerobic or Aerobic-Strength Exercise on Body Composition and Functional Capacity in Patients with BMI ≥35 after Bariatric Surgery: a Randomized Control Trial. Obes Surg. 2017 Nov;27(11):2792-2801.



خطة عملك

لدى معظم مستخدمي برنامج Allurion هدف محدد، فربما يرغبون في زيادة قوتهم أو لياقتهم البدنية، أو أن يتمكنوا من مجاراة أطفالهم، أو ارتداء ملابسهم المفضلة. أيًا كان هدفك، فإن التصرفات التي تقوم بها يوميًا هي التي ستقودك إلى النجاح في النهاية.

ولهذا السبب، سنساعدك على وضع خطة عمل، وتصرّفات محددة خطوة بخطوة ستقوم بها لتحقق النجاح في النهاية. ويمكنك التعاون مع طاقم عيادتك لوضع ومراجعة الأهداف الصغيرة بانتظام، والتصرّفات التي ستقودك لتحقيقها.

هل تعلم أن الأبحاث قد أثبتت[3] أن احتمالية تحقيق الأهداف تزيد لدى من يتبعون خطة عمل؟ إن التركيز على كيفية تحقيقك لأهدافهم بدلاً من التركيز على الأهداف نفسها يزيد من احتمالية نجاحك.

3. Rogers, T., Milkman, K. L., John, L. K., & Norton, M. I. (2015). Beyond good intentions: Prompting people to make plans improves follow- through on important tasks. Behavioral Science & Policy, 1(2).

١. ما أهدافك الإجمالية؟

يمكنك التعاون مع طاقم عيادتك للتركيز على تصرّف واحد يهدف إلى تحقيق هدف في كل مرة، واستغلال هذه المساحة لمراجعة وتحديد أهداف جديدة بانتظام طوال الرحلة.

٢. ما التصرفات التي يمكنك التركيز عليها الآن لمساعدتك على الوصول إلى ما تريد؟

١.

٢.

٣.

٤.

إن الأشخاص الذين يضعون أهدافًا متمحورة حول التصرّفات (ليس ما يرغبون في تحقيقه فحسب، ولكن كيفية وصولهم إليه أيضًا) يتمتعون بمستويات مرتفعة من التفاؤل والمشاركة والسعادة بشكل عام في رحلتهم.[١]

١. مقارنةً بأولئك الذين يفكرون في الأهداف العامة والتي تركز على النتائج. Freund A, Hennecke M, Riediger M. Age related differences in outcome and process goal focus. European J of Dev Psychol. 2010 Mar 1;2:198-222

٣. أين ومتى سيحدث ذلك؟

١.

٢.

٣.

٤.

٤. كيف ستنجح؟

١.

٢.

٣.

٤.

٥. متى ستبدأ ذلك؟

١.

٢.

٣.

٤.

الانتقال إلى الحياة
دون بالون المعدة

لقد صممنا بالون Allurion بحيث يتم تفريغه وخروجه دون الحاجة لإجراء عملية جراحية من جسمك بعد ١٦ أسبوعًا تقريبًا، وقد تزيد هذه المدة أو تنقص في بعض الأحيان. قد تشعر بتشنجات البطن والإسهال عند حدوث ذلك، وإذا حدث ذلك، فلا داعي للقلق، حيث سينتهي ذلك سريعًا.

هل تعلم أن معظم الأشخاص لا يلاحظون خروج البالون، ولكن في حالات نادرة، قد يتم تقيؤ البالون. ولكن ليس هناك ما يدعو للقلق، ولن تحتاج إلى أي رقابة أو تدخّل.

السيطرة على الجوع

بعد خروج البالون من الجسم، قد تقلق بشأن شعورك بجوع أشدّ، ولكن من خلال بعض التخطيط المُسبق الذكي، يمكنك أن تسبق الجوع بخطوة:

تناول الطعام بانتظام - عدم تناول الطعام بانتظام يمكن أن يؤدي إلى زيادة الجوع وتناول الوجبات الخفيفة دون تخطيط لها.

توفير خيارات الطعام الغنية بالبروتين والألياف (وتناولها معًا للحصول على أقصى تأثير[١]).

- الأطعمة الخفيفة مثل التفاح وزبدة الفول السوداني والزبادي اليوناني الخالي من الدسم والتوت الأزرق أو الحمص مع الخضار المقطع، كل ذلك يمد الجسم بالبروتين والألياف
- المكسرات
- الأفوكادو
- البقول (الفول والعدس والحمص والبازلاء الجافة)

استمر في محاولة تناول الطعام ببطء دون أي تشتيت وأنصت إلى إشارات الشبع التي يصدرها جسمك لتوجيهك إلى متى يجب عليك التوقف عن تناول الطعام.

1. Hopkins M, et al. Differing effects of high-fat or high-carbohydrate meals on food hedonics in overweight and obese individuals. Br Jour Nutr. 2016;115(10):1875-84



"لقد وضعت بالون معدة
آخر، فقد ارتحت كثيرًا لشعور
بالون المعدة الأول، كنت أشعر
وكأنه صديقي... ولا أزال أريد
فقدان المزيد من الوزن".

"لقد وضعت بالونًا ثانيًا
وتعاونت مع نفس أخصائية التغذية
التي تعاونت معها في المرة الأولى،
فقد شعرت بأن بيننا رابط قوي
وبأنها تفهمني وأنا أفهمها".

ما بعد بالون المعدة

قد تشعر بالقلق أو التوتر لأن بالون المعدة لم يعد يساعدك. إن الشعور بالقلق أو التوتر أمر طبيعي تمامًا، ويمكنك التحدث إلى طاقم عيادتك بشأن شعورك، ليتمكن من مساعدتك.

بحلول نهاية برنامج Allurion الذي امتد لستة أشهر، سيتعاون أخصائي التغذية المسؤول عنك معك للتخطيط لانتقالك للمرحلة التالية؛ ومعرفة ما إذا كنت ترغب في مواصلة رحلتك لفقدان الوزن، أو التفكير في وضع بالون Allurion آخر، أو التركيز على الحفاظ على عاداتك الصحية الجديدة التي اكتسبتها؟ وأيًا كانت رغبتك، فإن فريقك متواجد لدعمك في كل خطوة على الطريق.

خطط مُسبقًا مع طاقم عيادتك للبقاء على تواصل بهدف الحصول على أفضل النتائج.

التفكير

خصص بعض الوقت للتفكير في ما حققته في رحلتك حتى الآن. ما الذي نجح معك هذه المرة؟ ماذا تعلمت بشأن تجاوز التحديات؟

احتفل بانتصاراتك، مهما كان حجمها.



"لقد أصبحت شخصًا آخر مع برنامج Allurion. يمكنك أن ترى ذلك وتشعر به".

بوسطن
إيطاليا
هونج كونج
باريس
دبي

صنُع في
الولايات المتحدة الأمريكية



تكنولوجيا Allurion هي وسيلة مساعدة مؤقتة لفقدان الوزن للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عامًا ممن يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، وتم تحديد أن مؤشر كتلة الجسم لديهم يساوي ٢٧ أو يزيد عن ذلك. لا يمكن وضع بالون Allurion إلا من قِبل اختصاصي رعاية صحية على دراية بكيفية استخدامه.

يجب استخدام بالون Allurion بالتزامن مع برنامج تغذية وتعديل سلوك خاضع للإشراف. يمكن أن تختلف النتائج من شخص لآخر. نسبة بسيطة من المرضى لا تستجيب للعلاج. قد يكون بعض الأفراد غير مؤهلين لاستخدام بالون Allurion. سيأخذ طبيبك معلومات تفصيلية عن التاريخ الطبي وسيجري فحصًا بدنيًا لتحديد أهليتك. من المهم أن تزوّد طبيبك بتاريخ طبي كامل ودقيق. في حالات نادرة، قد يتطلب بالون Allurion تدخلًا تنظيريًا أو تدخلًا جراحيًا آخر لإزالته. هذا ليست قائمة كاملة للمضاعفات المحتمل حدوثها؛ للاطلاع على معلومات السلامة المهمة، يُرجى زيارة www.allurion.com/en/risk-information/.

Allurion هي علامة تجارية لشركة Allurion Technologies. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة Allurion.com



➤ ALLURION.COM